

THE EFFECT OF GROUP GUIDANCE TO INCREASE SELF-DISCLOSURE OF STUDENTS OF CLASS X MIA SMA NEGERI 1 PEKANBARU TAHUN AJARAN 2015/2016

Cici Adesia Rosade¹, Rosmawati², Elni Yakub³
Cici.adesia@gmail.com, Rosandi565@gmail.com, elni_yakub@yahoo.com
082285067320, 08127534058, 08127621880

Study Program Guidance ang Counseling
Faculty of Teacher Training and Counseling
University of Riau

Abstract : *Self-disclosure is part of the communication. Students should have the skills in communication. Difficulty in performing self-disclosure will make the students have difficulty in communicating with others. This study aims to determine the effect of group guidance towards increased self disclosure of the students, especially students of class X MIA SMA Negeri 1 Pekanbaru. This type of research is True Experiment with the Control group pretest and posttest design. Subjects in this study were 20 students with lower levels of self-disclosure. From the results of data analysis using Wilcoxon test with SPSS 16 is obtained $\alpha = 0.005$. a value less than 0.05 ($0.005 < 0.05$), it can be concluded that there are significant differences levels of self-disclosure with the students before and after being given guidance services group. This means that students self-disclosure can be enhanced through group counseling. Mann Whiteney of test results between the experimental group and the control group with SPSS 16 is obtained $\alpha = 0.000$. a value less than 0.05 ($0.000 < 0.05$), From these results concluded that there are significant differences between the experimental group and the control group on the post test results. That is the result of post test experimental group is better than the control group. The effect of group guidance to increase self-disclosure at 44.7%.*

Key Words : *Guidance Group, Self Disclosure.*

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN KETERBUKAAN DIRI SISWA KELAS X MIA SMA NEGERI 1 PEKANBARU TAHUN AJARAN 2015/2016

Cici Adesia Rosade¹, Rosmawati², Elni Yakub³
Cici.adesia@gmail.com, Rosandi565@gmail.com, Elni_yakub@yahoo.com
082285067320, 08127534058, 08127621880

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Keterbukaan diri adalah bagian dari komunikasi. Siswa sebaiknya memiliki keterampilan dalam berkomunikasi. Kesulitan dalam melakukan keterbukaan diri akan membuat siswa mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa kelas X MIA SMA Negeri 1 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah *True Experiment* dengan *Control group pretest and posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 orang siswa dengan tingkat keterbukaan diri rendah. Dari hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan SPSS 16 didapatkan hasil $\alpha = 0,005$. Nilai α lebih kecil dari 0,05 ($0,005 < 0,05$) dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dengan setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Artinya keterbukaan diri siswa dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok. Dari hasil uji *Mann Whitney* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan SPSS 16 didapatkan hasil $\alpha = 0,000$. Nilai α lebih kecil 0,05 ($0,000 < 0,05$), Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil *post test*. Artinya hasil *post test* kelompok eksperimen lebih baik dari pada kelompok kontrol. Pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterbukaan diri yaitu 44,7%.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Keterbukaan Diri.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang senantiasa hidup bersama dan saling membutuhkan antara satu sama lain sehingga antar sesama manusia harus terjalin hubungan yang baik. Untuk menjalin hubungan yang baik, tidak terlepas dari sebuah komunikasi karena komunikasi merupakan cara manusia untuk hidup bersosial. Suciati (2015) mengemukakan bahwa keterbukaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi efektivitas komunikasi interpersonal. Artinya efektif atau tidaknya sebuah komunikasi dapat diukur dari sejauh mana seseorang dapat saling terbuka satu sama lain.

Johnson (Supratiknya, 2006), menyatakan bahwa pembukaan diri (*self disclosure*) adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan kita dimasa kini. Devito (2011) mengungkapkan bahwa pengungkapan diri (*self disclosure*) berarti memberikan informasi mengenai diri seseorang kepada orang lain, informasi yang dikomunikasikan sehubungan dengan penyingkapan diri meliputi tentang reaksi tentang sesuatu hal dan sesuatu yang biasanya dirahasiakan. Devito berpendapat bahwa pengungkapan diri adalah membagikan informasi pribadi meliputi pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan juga informasi yang disembunyikan pada orang lain.

Menurut Wrightsman (Dasrun Hidayat, 2012) pengungkapan diri (*self disclosure*) adalah proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain. Menurut Moron (Dasrun Hidayat, 2012), Pengungkapan diri (*self disclosure*) merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dnegan orang lain. Myers (Gainau, 2009) *Self disclosure* sangat menguntungkan bagi dua orang yang melakukan hubungan keakraban, seperti antar teman, kenalan, keluarga atau saudara lain. Hubungan yang akrab akan menumbuhkan rasa kasih sayang, dan kepercayaan antar individu.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Keterbukaan diri merupakan suatu tindakan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya meliputi pikiran, perasaan, pengalaman atau masalah yang dirahasiakan kepada orang lain yang dipercaya akan memahami dan memberikan tanggapan guna membuahkan hubungan yang terbuka dan akrab. Seseorang dapat melakukan keterbukaan diri apabila telah memahami diri sendiri, mampu mengungkapkan informasi dirinya, memiliki sikap untuk percaya dan terbuka pada orang lain.

Keterbukaan diri merupakan hal pertama yang harus dilakukan untuk berkomunikasi yang bertujuan agar terciptanya hubungan yang terbuka. Keterbukaan diri menunjukkan bahwa seseorang mau membagi informasi tentang dirinya kepada orang lain secara jujur dan apa adanya dengan harapan orang lain dapat menerima dan memahami informasi tersebut dengan baik sehingga terjalin komunikasi dan hubungan yang terbuka dan akrab.

Sekolah sangat diharapkan dapat membentuk siswa untuk memiliki keterampilan komunikasi yang bagus khususnya dalam melakukan keterbukaan diri. Keterbukaan diri (*self disclosure*) dilakukan bagi para siswa di sekolah agar hubungan sosial siswa lebih terbuka dan akrab. Dalam hubungan sosial, semakin seseorang membuka diri semakin orang lain akan mengerti dan memahami diri seseorang tersebut sehingga akan semakin tinggi penerimaan sosial orang lain terhadap seseorang tersebut. Kesulitan dalam

melakukan keterbukaan diri akan membuat siswa mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Hal ini sesuai dengan pendapat Lumsden (Maryam B Gainau, 2009) yang menyatakan bahwa *self disclosure* dapat membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta hubungan menjadi lebih akrab. Tanpa *self disclosure*, individu cenderung mendapat penerimaan sosial kurang baik sehingga berpengaruh pada perkembangan kepribadiannya.

Selain itu, keterbukaan diri ini juga merupakan bagian penting dari suatu komunikasi, jika seseorang sulit untuk terbuka kepada orang lain dan cenderung menjadi seseorang yang tertutup maka seseorang tersebut akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Berdasarkan Pengamatan di SMA Negeri 1 Pekanbaru, peneliti menemukan berbagai fenomena yang terjadi di sekolah :

1. Ada siswa yang mengalami kesulitan dalam membuka diri seperti tidak mau menceritakan masalah atau kesulitan yang dialami kepada teman.
2. Ada siswa yang sulit untuk memulai sebuah komunikasi seperti tidak mau menyapa teman, ragu-ragu untuk berbicara atau bertanya dengan teman.
3. Ada siswa yang sulit untuk mempercayai teman karena takut informasi tentang dirinya diketahui dan diceritakan kepada orang lain.
4. Ada siswa yang mudah tersinggung dalam hubungan pertemanan seperti merasa diejek, dimusuhi, dibicarakan dan dihina teman.

Dari gambaran fenomena tersebut peneliti menyimpulkan bahwa tingkat keterbukaan diri siswa masih rendah. Hal ini tentunya menjadi masalah, sehingga diperlukan metode yang efektif sebagai solusi untuk menyelesaikan masalah ini. Dalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai jenis layanan yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan keterbukaan diri siswa salah satunya yaitu melalui bimbingan kelompok.

Prayitno (2008) Bimbingan kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok akan saling menolong, menerima dan berempati. Tujuan layanan bimbingan kelompok secara umum dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa), lebih khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap untuk mewujudkan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan keterampilan sosial siswa dalam berkomunikasi khususnya dalam melakukan keterbukaan diri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggun Ferasiska (2010) menyimpulkan bahwa pengungkapan diri dapat dikembangkan melalui layanan bimbingan kelompok pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Wanita Semarang Tahun 2009/2010. Hasil penelitian Sania Nur Hanifa (2012) menyimpulkan bahwa keterbukaan diri dalam hubungan antar teman sebaya meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI IS 1 SMA Walisongo Pecangaan Jepara Tahun Ajaran 2011/2012. Kemudian penelitian Nita Purnama Sari (2013), menyimpulkan bahwa *self-disclosure* dapat ditingkatkan dengan menggunakan bimbingan kelompok pada siswa.

Beberapa penelitian diatas pada umumnya menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan

Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa Kelas X MIA SMA Negeri 1 Pekanbaru Tahun Ajaran 2015/2016”.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimanakah gambaran tingkat keterbukaan diri siswa sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok?
2. Bagaimanakah proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa?
3. Bagaimanakah gambaran tingkat keterbukaan diri setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok?
4. Apakah terdapat perbedaan tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dengan setelah pelaksanaan bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen?
5. Apakah terdapat perbedaan tingkat keterbukaan diri *pre test* dan *post test* kelompok kontrol?
6. Apakah terdapat perbedaan tingkat keterbukaan diri siswa antara *post test* pada kelompok eksperimen dan *post test* kelompok kontrol?
7. Seberapa besarkah pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa?.

Tujuan dalam penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat keterbukaan diri siswa sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.
2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan bimbingan kelompok, dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa.
3. Untuk mengetahui gambaran tingkat keterbukaan diri siswa setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.
4. Untuk Mengetahui perbedaan tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dengan setelah pelaksanaan bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen.
5. Untuk mengetahui perbedaan tingkat keterbukaan diri siswa antara *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol.
6. Untuk mengetahui perbedaan tingkat keterbukaan diri siswa antara *post test* pada kelompok eksperimen dan *post test* kelompok kontrol.
7. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini yaitu 20 orang siswa yang memiliki tingkat keterbukaan diri rendah, didapatkan dengan cara membagikan skala keterbukaan diri pada siswa kelas X MIA 5 dan X MIA 6 sehingga diperoleh 10 orang siswa per kelas yang memiliki keterbukaan diri rendah sebagai subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan skala keterbukaan diri sebanyak 34 item. Skala keterbukaan diri disusun berdasarkan interval dengan metode pengukuran skala *likert*. Skala *likert* pada umumnya memiliki 1-5 alternatif jawaban, namun dalam penelitian ini, yang digunakan adalah skala *likert* yang sudah dimodifikasi.

Skor skala *likert* dalam penelitian ini berkisar antara 1-4 dengan asumsi untuk mempermudah subjek penelitian dalam memilih jawaban dan menghindari kecenderungan subjek memilih jawaban netral. Skala dalam penelitian ini mempunyai 4

alternatif jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Responden bebas memilih salah satu jawaban dari keempat alternatif jawaban yang ada sesuai dengan keadaan masing-masing responden.

Metode analisis data yang digunakan adalah analisis yang bersifat kuantitatif yaitu model statistik. Hasil analisis nantinya akan disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian di jelaskan dan diinterpretasikan dalam suatu uraian. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Persentase

Digunakan untuk menghitung persentase skor siswa pada setiap indikator yaitu dengan rumus :

$$\% = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

% = Nilai Persentase atau Hasil

n = Jumlah skor yang diperoleh

N = Jumlah skor total (Suharsimi Arikunto, 2007)

2. Uji *Wilcoxon*

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus uji *Wilcoxon*, yaitu untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel berpasangan bila datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2008). Hal tersebut dikarenakan jumlah anggota bimbingan kelompok sebanyak 10 siswa sehingga jumlah tersebut berupa data yang tidak berdistribusi normal sehingga tidak dapat memenuhi kurva normal. Dalam penelitian ini penulis melakukan pengolahan data uji *Wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 16. Untuk melihat perbedaan tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dengan setelah diberi bimbingan kelompok.

3. Uji *Mann Whitney*

Uji Mann-Whitney digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan respon dari dua populasi data yang saling independen. Tes ini termasuk dalam uji nonparametric. Dalam penelitian ini penulis melakukan pengolahan data dengan menggunakan SPSS versi 16, untuk melihat hasil pengolahan data dan membandingkan perbedaan tingkat keterbukaan diri siswa berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari hasil SPSS.

4. Uji Korelasi *Rank Spearman*

Dalam penelitian ini penulis melakukan pengolahan data dengan menggunakan SPSS versi 16, maka untuk melihat hasil pengolahan data dan melihat pengaruh pelaksanaan bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa dapat dilakukan dengan melihat tabel hasil pengolahan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran Tingkat Keterbukaan Diri Siswa Sebelum Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Tingkat keterbukaan diri siswa sebelum bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen dan berdasarkan hasil *pre test* pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Gambaran tingkat keterbukaan diri siswa berdasarkan hasil *pre test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	Katagori			
	Sangat tinggi (109 – 136)	Tinggi (84 – 108)	Rendah (59 – 83)	Sangat rendah (34 – 58)
Eksperimen	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Kontrol	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%

Sumber : Data Olahan Penelitian (2016)

Berdasarkan data tabel 1 dapat dilihat bahwa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditemukan sebanyak 100,0% siswa berada pada kategori rendah sehingga dapat dikatakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penelitian ini bersifat homogen.

Proses Layanan Bimbingan Kelompok

Proses pemberian layanan bimbingan kelompok dilakukan selama empat kali pertemuan. Bimbingan kelompok ini hanya diberikan kepada kelompok eksperimen. Dilihat dari segi partisipasi kelompok, pada awalnya hanya sebagian kecil siswa yang aktif dan terbuka dalam mengikuti kegiatan kelompok. Pada pertemuan selanjutnya, secara berangsur-angsur anggota kelompok mulai lebih berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, selanjutnya pada pertemuan terakhir bimbingan kelompok dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa berpartisipasi aktif dalam bimbingan kelompok.

Interaksi kelompok, pada awalnya hanya beberapa anggota kelompok yang mau berinteraksi dalam kelompok, beberapa anggota kelompok lain ada yang masih pasif dan tidak mendengarkan ketika temannya berbicara. Pada pertemuan berikutnya, secara berangsur-angsur anggota kelompok sudah mulai saling berinteraksi hingga pertemuan terakhir. Anggota kelompok sudah mulai saling menanggapi, bertanya, jawab, berdiskusi, menceritakan pengalamannya, dan sebagainya.

Dinamika Kelompok pada awal pertemuan bisa dikatakan cukup dinamis karena hanya beberapa siswa saja yang terlibat dalam aktifitas menanggapi dan mengemukakan pendapatnya, namun pada akhir pertemuan kegiatan bimbingan kelompok ini menjadi

lebih seru, banyak aktifitas bertanya dan saling bertukar pendapat, perasaan dan pengalaman diantara anggota kelompok.

Suasana bimbingan kelompok awalnya kaku karena beberapa anggota kelompok baru pertama kali mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, akan tetapi setelah pertemuan berikutnya secara berangsur-angsur anggota kelompok mengikuti kegiatan bimbingan kelompok pada setiap pertemuan dengan suasana yang kondusif, seru, hangat dan menyenangkan dan santai. Karena kegiatan bimbingan kelompok ini diselingi dengan permainan sehingga siswa tidak bosan dalam mengikuti kegiatan selain itu penulis selalu berusaha agar seluruh anggota kelompok mengikuti kegiatan kelompok dalam suasana yang santai dan menyenangkan.

Gambaran Tingkat Keterbukaan Diri Siswa Setelah Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Tingkat keterbukaan diri siswa setelah dilaksanakan bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 Gambaran tingkat keterbukaan diri siswa berdasarkan hasil *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	Katagori			
	Sangat tinggi (109 – 136)	Tinggi (84 – 108)	Rendah (59 – 83)	Sangat rendah (34 – 58)
Eksperimen	0,0%	80,0%	20,0%	0,0%
Kontrol	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%

Sumber : Data Olahan Penelitian (2016)

Berdasarkan data tabel 2 dapat dilihat bahwa pada kelompok eksperimen ditemukan sebanyak 80,0% siswa berada pada kategori tinggi dan 20,0% siswa berada pada katagori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol ditemukan sebanyak 100% siswa berada pada katagori rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan tingkat keterbukaan diri sementara kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan keterbukaan diri.

Perbedaan Tingkat Keterbukaan Diri siswa Sebelum dan Setelah dilaksanakan Bimbingan Kelompok pada kelompok eksperimen

Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok pada umumnya mengalami peningkatan keterbukaan diri. Peningkatan tersebut yaitu dari kategori rendah menjadi tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa adanya peningkatan keterbukaan diri siswa sebelum dengan setelah mengikuti bimbingan kelompok. Perbedaan tingkat keterbukaan diri sebelum dan setelah bimbingan kelompok tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3 Gambaran tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dan setelah pelaksanaan bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen

Kelompok	Katagori			
	Sangat tinggi (109 – 136)	Tinggi (84 – 108)	Rendah (59 – 83)	Sangat rendah (34 – 58)
Sebelum	0,0%	80,0%	20,0%	0,0%
Setelah	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%

Sumber : Data Olahan Penelitian (2016)

Berdasarkan Tabel 3 maka dapat diketahui bahwa siswa dari katagori rendah dari 100,0% menurun menjadi 20,0% dan katagori tinggi dari 0,0% meningkat menjadi 80,0%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok, kelompok eksperimen mengalami peningkatan keterbukaan diri.

Dari hasil uji Wilcoxon yang telah dilakukan dengan SPSS 16 didapatkan hasil $Z = -2,814$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,005. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 ($0,005 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat keterbukaan diri siswa sebelum dengan setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Sehingga dapat dikatakan bahwa keterbukaan diri siswa dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok. Keterbukaan diri setelah pemberian bimbingan kelompok lebih baik dari pada sebelum diberi bimbingan kelompok.

Perbedaan tingkat keterbukaan diri siswa *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol

Kelompok kontrol atau kelompok pembanding dalam penelitian ini tidak diberi perlakuan, kelompok kontrol hanya diberikan *pre test* dan *post test*. Adapun hasil perbedaan hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4 Gambaran tingkat keterbukaan diri siswa *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol

Kelompok	Katagori			
	Sangat tinggi (109 – 136)	Tinggi (84 – 108)	Rendah (59 – 83)	Sangat rendah (34 – 58)
<i>Pre test</i>	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%
<i>Post test</i>	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%

Sumber : Data Olahan Penelitian (2016)

Berdasarkan Tabel 4.10 maka dapat diketahui bahwa pada kelompok kontrol dari hasil *pre test* dan *post test* nya tingkat keterbukaan diri siswa tidak mengalami peningkatan, 100% siswa pada kelompok kontrol tetap berada pada katagori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan keterbukaan diri diasumsikan karena tidak diberi perlakuan berupa bimbingan kelompok.

Dari hasil uji wilcoxon yang telah dilakukan dengan SPSS 16 didapatkan hasil $Z = -0,108$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,914. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar

dari 0,05 ($0,914 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat keterbukaan diri siswa *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat peningkatan keterbukaan diri siswa pada kelompok kontrol.

Perbedaan tingkat keterbukaan diri siswa berdasarkan hasil *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Dari hasil uji mann whitney yang telah dilakukan dengan SPSS 16 didapatkan hasil $Z = -3,672$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil *post test*. Artinya hasil *post test* kelompok eksperimen lebih baik dari pada kelompok kontrol karena kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa bimbingan kelompok, sementara kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat keterbukaan diri siswa yang diberi bimbingan kelompok lebih baik dari pada tidak diberi bimbingan kelompok.

Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Keterbukaan Diri siswa

Dari hasil Uji koefisien korelasi spearman melalui SPSS didapatkan hasil Sig. (2-tailed) = 0,035. Nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 ($0,035 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara bimbingan kelompok terhadap keterbukaan diri. Dari hasil SPSS juga diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,669, $r = 0,669$ maka $r^2 = 0,447$. Berdasarkan perhitungan diatas dapat disimpulkan bahwa pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterbukaan diri yaitu 44,7%, adapun sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti keterbatasan peneliti.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa tingkat keterbukaan diri siswa sebelum diberi bimbingan kelompok berada pada katagori rendah baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Dalam proses bimbingan kelompok, kelompok eksperimen mengalami peningkatan pada setiap pertemuan baik dari segi partisipasi, interaksi, dinamika kelompok dan suasana kelompok. Setelah pelaksanaan bimbingan kelompok kepada kelompok eksperimen terjadi peningkatan keterbukaan diri. Sedangkan pada kelompok kontrol, tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil *pre test* dan *post test*, hal ini diasumsikan karena kelompok kontrol tidak diberi perlakuan yaitu bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa terdapat perbedaan antara hasil *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterbukaan diri yaitu sebesar 44,7%.

Dari penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterbukaan diri siswa di kelas X MIA SMA Negeri 1 Pekanbaru setelah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian

bimbingan kelompok sesuai dengan prosedur cukup efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Kesimpulan tersebut sejalan dengan pendapat Tohirin (2007) yang menyatakan bahwa secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Kemampuan berkomunikasi diantara salah satu aspeknya ialah kemampuan dalam melakukan keterbukaan diri.

Tujuan bimbingan kelompok yaitu Prayitno (2008) adalah setiap siswa mampu berbicara didepan orang banyak, mampu mengeluarkan pendapat, ide saran, tanggapan, dan perasaan kepada orang banyak, belajar menghargai pendapat orang lain, bertanggung jawab atas pendapat yang dikembangkannya, mampu mengendalikan diri dan emosi, dapat bertenggang rasa, menjadi akrab satu sama lain, membahas suatu masalah atau topik-topik umum yang dirasakan menjadi kepentingan bersama.

Salah satu tujuan layanan bimbingan kelompok seperti yang dijelaskan diatas adalah membahas suatu masalah atau topik-topik umum yang dirasakan menjadi kepentingan bersama yaitu mengenai topik keterbukaan diri. Komunikasi akan efektif jika adanya keterbukaan antara satu orang dengan orang lain sehingga hubungan menjadi semakin dekat dan akrab. Komunikasi dengan keterbukaan diri saling berkaitan, secara umum peningkatan keterbukaan diri selalu melibatkan komunikasi yaitu proses penyampaian pesan, ide, pendapat, pikiran, perasaan dari seorang individu kepada individu lain. Keduanya harus berjalan secara seimbang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Penelitian Anggun Ferasiska (2010) menyimpulkan bahwa pengungkapan diri dapat dikembangkan melalui layanan bimbingan kelompok pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Wanita Semarang Tahun 2009/2010. Yanti Rubiyanti dan Rahma Widyana (2011) menyimpulkan bahwa pelatihan pengungkapan diri dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal karyawan. Sania Nur Hanifa (2012) menyimpulkan bahwa keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya meningkat setelah memperoleh bimbingan kelompok teknik *johari window*. Septalia Meta Karina dan Suryanto (2012) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara keterbukaan diri dengan penerimaan sosial pada anggota Komunitas Backpacker Indonesia regional Surabaya.

Penelitian Nita Purnama Sari (2013), menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan *self-disclosure* pada siswa setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan bimbingan kelompok. Penelitian yang dilakukan Nurjannah (2013) menyimpulkan bahwa *self-disclosure* dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok pada siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Natar Tahun Pelajaran 2012/2013. Septiana Wulandari (2013) menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar pribadi pada siswa kelas VIII A SMP 5 Kudus. Penelitian Mifta Mirtha Novriski Anggrian (2013) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel keterbukaan diri dengan tingkat stres remaja di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Qarnain Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember. yang artinya Remaja yang terbuka memiliki peluang untuk meringankan stres.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan tujuan yang ingin dicapai, maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini yaitu :

1. Sebelum diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok terhadap kelompok eksperimen, sebagian besar siswa berada pada tingkat keterbukaan diri rendah.
2. Dalam proses bimbingan kelompok, kelompok eksperimen mengalami peningkatan pada setiap pertemuan baik dari segi partisipasi, interaksi, dinamika kelompok dan suasana.
3. Setelah diberikan bimbingan kelompok kepada kelompok eksperimen, terjadi peningkatan keterbukaan diri.
4. Tingkat keterbukaan diri kelompok eksperimen setelah bimbingan kelompok lebih baik dari sebelum bimbingan kelompok.
5. Kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan keterbukaan diri, karena tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil *pre test* dan *post test*.
6. Berdasarkan hasil analisis *post test* kelompok eksperimen dan *post test* kelompok kontrol, dapat dilihat bahwa hasil *post test* kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.
7. Layanan bimbingan kelompok memberikan kontribusi positif sebesar 44,7% terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa.

Rekomendasi

Berdasarkan penemuan yang didapat pada penelitian ini, maka peneliti melalui kesempatan ini menyarankan sebagai berikut :

1. Kepada kepala sekolah beserta pihak sekolah lainnya hendaknya memfasilitasi dan mendukung program yang dibuat dan dilaksanakan guru BK disekolah. Seperti dengan ditambahkannya jam masuk setiap kelas untuk guru BK, agar guru bisa BK memberikan layanan khususnya layanan bimbingan kelompok kepada siswa.
2. Kepada guru BK hendaknya dapat memprogramkan layanan bimbingan kelompok tentang keterbukaan diri agar siswa mampu menjalin hubungan yang dekat dan akrab satu sama lain.
3. Bagi siswa hendaknya dapat mengikuti program yang telah dirancang guru BK dengan sungguh-sungguh dan mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari di sekolah, di rumah maupun di masyarakat. Selain itu juga memanfaatkan layanan bimbingan konseling disekolah yang dapat digunakan sebagai media belajar dalam memecahkan masalah.
4. Peneliti selanjutnya hendaknya dapat mengembangkan penelitian mengenai keeterbukaan diri lebih luas lagi tidak hanya melalui bimbingan kelompok, namun melalui berbagai layanan yang ada dalam bimbingan konseling seperti layanan informasi, layanan konseling kelompok layanan penguasaan konten.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada kedua dosen pembimbing saya yaitu ibunda Dra.Hj.Rosmawati, S.S, M.Pd, Kons dan ibunda Dra. Hj. Elni Yakub, MS yang dengan sepenuh hati membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dan karya tulis ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggun Ferasiska. 2010. Pengembangan Pengungkapan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Wanita Semarang Tahun 2009/2010.Skripsi tidak dipublikasikan.FKIP Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Dasrun Hidayat. 2012. *Komunikasi Antarpribadi dan Medianya*. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Devito, J.A. 2011. *Komunikasi Antarmanusia*. Professional Book. Jakarta.
- Maryam B Gainau. 2009. Keterbukaan Diri (Self Disclosure) siswa dalam Prospektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling.*Jurnal Ilmiah Widyawarta*.33 (1). (online) <http://www.gunadarma.ac.id>(diakses 17 Februari 2016).
- Mifta Mirtha Novriski Anggrian. 2014. Hubungan Keterbukaan Diri Dengan Tingkat Stres Remaja Di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul QarnainKecamatan SukowonoKabupaten Jember.Skripsi tidak dipublikasikan.Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.Jember.
- Nita Purnama Sari.2014. Upaya Peningkatan Self-Disclosure Dengan Menggunakan Bimbingan Kelompok Pada Siswa.*Jurnal Bimbingan Konseling*.3 (2).<http://jurnal.fkip.unila.ac.id> (diakses pada 4 Mei 2016)
- Nurjanah.2013. Peningkatan Self disclosure siswa disekolah dengan menggunakan konseling kelompok.*Jurnal Bimbingan Konseling*.2 (3).<http://jurnal.fkip.unila.ac.id> (diakses pada 4 Mei 2016)
- Prayitno.2008. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Ghalia Putra. Jakarta.
- Sania Nur Hanifa. 2012. Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Johari Window* Pada Siswa Kelas XI IS 1 SMA Walisongo Pecangaan Jepara.*Indonesian Journal Of Guidance and Counseling(IJGC)*. 1(2).(online) <http://journal.unnes.ac.id>(diakses 10 Februari 2016).

- Septalia Meta Karina.2012. Pengaruh Keterbukaan Diri terhadap Penerimaan Sosial pada Anggota Komunitas *Backpacker* Indonesia Regional Surabaya dengan Kepercayaan terhadap Dunia Mayasebagai *Intervening Variabel*.*Jurnal Psikologi Kepribadian dan sosial*.1 (2).<http://journal.unair.ac.id> (diakses 25 April 2016)
- Septiana Wulandari. 2013. Upaya Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Antar Pribadi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII A SMP 5 Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013.Skripsi tidak dipublikasikan. Program Bimbingan dan Konseling di Universitas Muria Kudus. Kudus.
- Suciati. 2015. *Komunikasi Interpersonal Sebuah Tinjauan Psikologis dan Perspektif Islam*. Buku Litera. Yogyakarta.
- Sugiyono. 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta. Jakarta
- Supratiknya, A. 2006.*Komunikasi Antarpribadi Tinjauan Psikologi*. Kanisius. Yogyakarta
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling disekolah dan madrasah (Berbasis Integrasi)*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Yanti Rubiyanti dan Rahma Widyana.2014. Pengaruh Pengungkapan Diri terhadap peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal karyawan.*Jurnal psikologi*.12 (1).<http://e-journal.com> (diakses pada 6 Mei 2016)